

FORMATION GESTES ET POSTURES – INITIATION EN SITUATION DE TRAVAIL

GESTES ET POSTURES



Nathalie VAN CELST
AMN CONSEIL ET FORMATION



V2 – 12.2023

FORMATION
GESTES ET POSTURES
INITIATION EN SITUATION DE TRAVAIL

(Durée : 0,5 jours (3h30))

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Adopter et maintenir des postures ergonomiques appropriées et d'appliquer les bons gestes pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) dans son environnement de travail

Contenu

Introduction et sensibilisation

- Présentation des enjeux : Importance des bons gestes et postures pour la santé et la productivité
- Statistiques et exemples concrets : Cas de TMS dans différents secteurs d'activité

Principes de base de l'ergonomie

- Définition de l'ergonomie : Concepts clés et objectifs
- Les postures de travail : Identification des postures à risque et des postures recommandées
- Les gestes répétitifs : Identification des gestes à risque et des techniques pour les minimiser

3. Analyse des postes de travail

- Observation et analyse : Étude des postes de travail des participants en situation réelle
- Identification des risques : Repérage des mauvaises postures et gestes
- Propositions d'amélioration : Conseils personnalisés pour chaque participant

4. Exercices pratiques et mises en situation

- Démonstrations : Présentation des bons gestes et postures par le formateur
- Ateliers pratiques : Exercices de correction des postures et gestes en situation de travail.
- Feedback et ajustements : Retour d'expérience et ajustements en temps réel

Méthodes et outils

La formation se déroule directement sur le poste de travail des participants, en situation réelle. Les participants sont activement impliqués dans les analyses et les exercices pratiques.

AMN Conseil et Formation
19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



Mode de validation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 0,5 jour, soit 3h30

Effectif : jusqu'à 10 stagiaires

Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur PRAP certifié INRS

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



V2 – 12.2023

**PROGRAMME DE FORMATION
GESTES ET POSTURES
INITIATION EN SITUATION DE TRAVAIL**

JOUR 1	
9h00 – 12h30 ou 13h30 – 17h00	<p>Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation</p> <p>Introduction et sensibilisation</p> <ul style="list-style-type: none">• Présentation des enjeux : Importance des bons gestes et postures pour la santé et la productivité• Statistiques et exemples concrets : Cas de TMS dans différents secteurs d'activité <p>Principes de base de l'ergonomie</p> <ul style="list-style-type: none">• Définition de l'ergonomie : Concepts clés et objectifs• Les postures de travail : Identification des postures à risque et des postures recommandées• Les gestes répétitifs : Identification des gestes à risque et des techniques pour les minimiser <p>3. Analyse des postes de travail</p> <ul style="list-style-type: none">• Observation et analyse : Étude des postes de travail des participants en situation réelle• Identification des risques : Repérage des mauvaises postures et gestes• Propositions d'amélioration : Conseils personnalisés pour chaque participant <p>4. Exercices pratiques et mises en situation</p> <ul style="list-style-type: none">• Démonstrations : Présentation des bons gestes et postures par le formateur• Ateliers pratiques : Exercices de correction des postures et gestes en situation de travail.• Feedback et ajustements : Retour d'expérience et ajustements en temps réel <p>Bilan de fin de formation</p>